

朝光苑デイサービスセンター

た・よ・り

2020年5月号

ラジオ体操を見直しましょう

皆様、感染予防の情報に伴い、自宅待機や外出自粛で運動不足になっていませんか？こんな時こそ、自宅で体力・筋力維持していくよう、自己管理していきましょう。さて、ラジオ体操は昭和3年、当時の郵政省（かんぽ生命）の発案で始められ、テレビのない時代に全国の郵便局員さんが、パンフレットを持って、ラジオから流れる音楽で丁寧に講習を行ったそうです。ラジオ体操第1は老若男女を問わず、何方でも出来ることをポイントに、13種類の運動で構成されています。様々な体の動きを網羅していますので普段あまり使わない部位も含め、隔々まで体をほぐすのにぴったりな運動なのです。ですから運動不足の解消や、気分のリフレッシュにも役立ちますので、普段運動しない方にこそ、お勧めなのです。毎日のテレビの番組欄で確認しながら習慣に出来ると良いですね。

理学療法士 道野



新職員紹介

今年4月に異動となりました重野泰弘と申します。これまでは、児童発達支援センターみつばすみれ学園で18年間勤務しておりましたが、今年4月から朝光苑デイサービスセンターに参りました。新型コロナなど心配なニュースも多い中ですが、朝光苑に来て頂きお話やレクリエーション・体操を通して、利用者ご自身の元気の源を沢山掘り起こして、笑顔になって頂くことが第一と思っています。まずは、利用者の皆様やご家族の皆様が安心して楽しくデイサービスをご利用して頂くよう、努めて参ります。そして、職員一同元気に明るく皆様をお待ちしております。



重野 泰弘



5月の予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 PT
					バキュームゲーム	
3 憲法記念日 お休み	4 緑の日 お休み	5 こどもの日 お休み	6 振替休日 営業日	7	8 PT	9
			バキュームゲーム			
10	11 PT	12	13	14	15	16
17	18	19 PT	20 PT	21	22	23
24	25	26	27	28 PT	29	30
31	カレンダー作り					

※PT＝理学療法士が運動を中心としたリハビリテーションを行います

介護ニュース

デイサービスでは「新型コロナウイルス」感染拡大を防止するために、利用をする皆様に検温をお願いし、37.0℃以上のお熱がある時、咳などの風邪症状がある時は、デイサービスのご利用をお控え下さるようお願い致します。

その他の対策として

- ・ご利用者、職員のマスクの着用
- ・手洗いやアルコール消毒の徹底
- ・職員の出勤前の検温の実施
- ・ご利用者の送迎前、昼食前の検温の実施
- ・ボランティアの中止

引き続き、ご協力宜しくお願い致します。

5月(暮らし)

潮干狩り 母の日の贈り物選び 五月人形
夏物衣類の準備 鯉のぼり 柏餅
青梅 新茶 田植え 一番茶

5月(旬の食材)

野菜

たけのこ キャベツ さやえんどう 春菊
落（ふき） 蕨（わらび） 玉ねぎ アスパラ
グリーンピース きゅうり そらまめ トマト
茄子（なす） 新じゃが

魚介

蛤（はまぐり） 鯖（さわら）
鰯（いさぎ） 鯉（かつお）
真鯛（まだい） 鱈（ます）

果物

いちご すいか



求人情報

朝霞地区福祉会 正規職員
看護師、保育士

令和3年4月新規卒者も募集中！
保育士

法人内の各施設におきまして
パート職員も募集しております。
各種求人情報の詳細は
HPをご覧ください。
法人HP (URL) : <http://www.a-fukushikai.org>